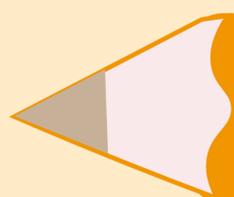


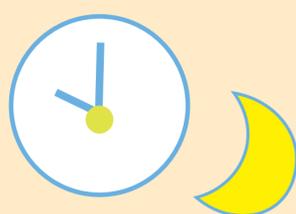
# 家校齊合作 迎接新學年

## 開學前後 8<sup>個</sup> 家長錦囊



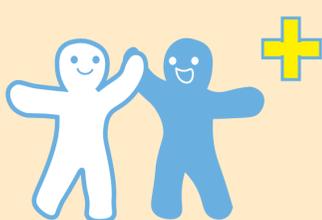
### 假期完結前

#### 1 建立常規



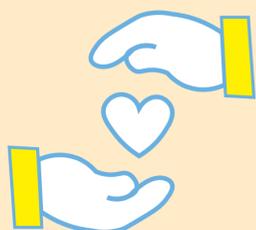
- 提早調節子女的生理時鐘  
(例如：早睡早起)

#### 2 鼓勵社交



- 理解子女可能會因重新分班而與好友分開，或將要面對新同學而感到焦慮
- 鼓勵子女和好友保時聯絡，同時認識新朋友
- 建議子女在新學年作多方面嘗試，擴闊社交

#### 3 調節情緒



- 表達關心，鼓勵分享心情
- 引導子女面對挑戰
- 如子女持續或過度焦慮，宜尋求專業人士的協助

賽馬會青少年情緒健康  
網上支援平台

2022年8月25日至9月30日24小時在線

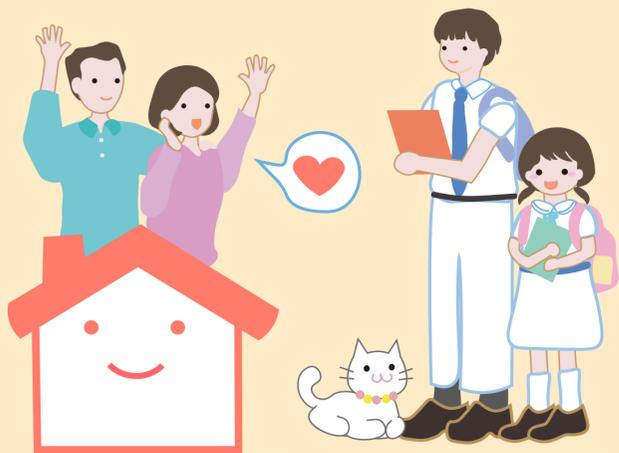
「Open 喺 -  
開學期間限定心事台」

[www.openup.hk](http://www.openup.hk)

 [hkopenup](https://www.facebook.com/hkopenup)  
9101 2012

如感到不開心，  
可找人傾訴





## 開學初期

### 4 主動關心



- 主動關心子女在學校的適應和情緒，不要只顧查問功課或學習進度

第一日上學，你的心情如何？

### 5 聆聽感受



- 每天於特定時間和子女傾談，切忌否定情緒或輕視焦慮

宜

你看來有些擔心，可否說多些給我聽？

不宜

有甚麼值得擔心？

### 6 共同解難



- 與子女分析壓力來源，並商討可行的處理方法
- 與子女擬訂小目標，並一同實行

你覺得功課很困難，我們一起想想有甚麼方法處理吧！

### 7 給予肯定



- 協助子女了解自己的優點及過往成功經驗，建立面對新挑戰的信心

你上次是怎樣成功解決那問題的？

### 8 適時放鬆



- 幫助子女建立放鬆習慣（例如：每天做伸展運動及玩桌遊），紓緩情緒